

料理名 ワカメスープの雑炊

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
パック入りご飯 ワカメスープの素 卵 水 カニ缶	2つ 4袋 2個 200ml 適量	① ワカメスープを作る ② ワカメスープにご飯とカニ缶を入れ、1～2分煮る。 ③ 卵をとき入れる。  

※コンロの使用時間【 5 】分

※ 工夫した点

- いつでも家にある食材を使った。
- 簡単に作れるものにした。
- 小さい子からお年寄りまで食べられるものにした。